

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

УДК 159.923:316.46

Гура Т. В.

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ: ЛІДЕРСЬКИЙ АСПЕКТ

У статті акцентовано увагу на ознаках проявів страху, паніки та самотності в екстремальних умовах життя. Висвітлено роль лідерських якостей особистості, які перешкоджають розвитку панічного настрою, страху, надають можливість позбутися страху самотності, дозволяють сконцентрувати волю і знайти правильний вихід з безвихідного становища.

Ключові слова: особистість, лідерство, екстремальні умови життя, паніка, страх, самотність.

Постановка проблеми. Психічні розлади, що виникають при стихійних лихах, великомасштабних аваріях або масових катастрофах, мають особливий характер та надзвичайну соціальну значимість. Їхня особливість полягає в тому, що одночасно психогенні розлади виникають у великої кількості людей [2]. Останнє припускає багатократне (через групу) посилення негативно діючих на психіку чинників. Крім того, психічні порушення не носять чітко індивідуального характеру, а зводяться до невеликого числа типових для більшості постраждалих проявів [1]. В умовах екстремальної ситуації постраждалі змушені продовжувати активну боротьбу з наслідками катастрофи, тому важлива роль особистостей, які беруть на себе роль лідерів. Лідерство як складне й важливе суспільне явище виникає і функціонує в системі координат тих інтересів і цілей, процесів і норм, вимог і обмежень, системна єдність яких утворює в своїй сукупності своєрідний простір соціальних цінностей. Своєрідна роль лідерства полягає в тому, що лідер обирає ефективні засоби впливу на своїх прихильників, їх діяльність і поведінку [3, с. 93-95].

Зв'язок проблеми з актуальними питаннями теорії і практики зумовлений тим, що складні і важливі проблеми лідерства лишаються ще недостатньо дослідженими в екстремальних умовах життя.

Аналіз досліджень і публікацій з проблем, пов'язаних з лідерством, сьогодні набули широкого розмаху. Як приклад можна назвати роботи, які виконували В. М. Бабаєв, Б. М. Басс, Д. Гоулман, Р. Дафт, В. М. Князєв, В. Г. Кремень, О. С. Пономарьов, О. Г. Романовський, Е. Х. Шейн та інші.

Аналізуючи публікації, що стосуються проблем лідерства в загальному контексті, можна констатувати, що психогенні розлади, вражаючи одночасно багато людей, спричиняють дезорганізацію в боротьбі із стихією або у ході відбудовних робіт після надзвичайної ситуації, що має вже й соціальне значення. Отже, внаслідок множинності раптово діючих психотравмуючих чинників в екстремальних умовах життя виникають групові психогенні

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

розлади, інакше кажучи, групові психози. Страх, безвихідність, пригніченість та інші емоційні стани при продовженні дії психотравмуючих факторів призводять до виникнення психологічного стресу. Саме страх утрати власного здоров'я і життя близьких паралізує; емоції затьмарюють можливість логічних і рішучих дій, інстинкт самозбереження породжує бурю неконтрольованих дій. Виникає дезадаптація, під якою припускається невідповідність між силою факторів, впливаючих на психіку людини, і наявних психічних ресурсів, щоб їм протистояти. В умовах стихійних лих і надзвичайних ситуацій виникають реактивні стани, що належать до невротичних і патохарактерологічних реакцій, а також неврози і реактивні психози. Тому важливо знати, яка роль лідера в цих ситуаціях життя.

Мета нашої статті полягає в розкритті цієї проблеми.

Виклад основного матеріалу. Потрапивши в непередбачені екстремальні умови в дикій природі, перед людиною постає ряд чинників виживання. За даними досліджень виявляється, що 50-70% людей переживають стан паніки, у 15-25% – екстремальна ситуація викликає істерики, і тільки решта 10-25% – здатні до адекватних і активних дій до свого виживання. На результат виживання впливають такі фактори, як біль, спрага, холод, спека, голод, перевтома, стрес. Розглянемо докладніше фактори, які визначають психологічну складову особистості: страх, перевтома, самотність.

Страх є одним з чинників виживання в екстремальних природних умовах. Страх є природною реакцією на загрозу життю і здоров'ю, причому однозначно сказати, що страх шкодить або сприяє виживанню, не можна, все залежить від конкретної обстановки. У кожної людини поведінкова реакція на страх різна, і її можна умовно розділити на кілька типів – пасивний тип, активний і розумний. При пасивному типі при зустрічі з небезпекою людина впадає в ступор, робить безглузді рухи, іноді непритомніє. За винятком деяких ситуацій, наприклад, при зустрічі зі змією, пасивний тип часто веде до загибелі. Активний тип поведінки характерний миттєвою реакцією на небезпеку, наприклад, коли людина відскокує від падаючого каменю. Такий тип виживання частіше корисний при одинокому виживанні, при колективному виживанні такий тип поведінки може бути небезпечний для інших членів групи. Наприклад, коли поведінка людини, яка при забезпеченні своєї безпеки може викликати каменепад або схід лавини. Активний тип характерний і для потопаючих людей, які не усвідомлено хапаються і топлять інших заради свого виживання. Такий тип виживання ґрунтується на безумовних рефlekсах. Розумний тип властивий підготовленим людям, які здатні

тверезо мислити в екстремальних умовах [4]. Це – лідери. Вони миттєво оцінюють ситуацію і приймають вірні рішення.

При катастрофах, в слабо підготовлених групах має місце масова паніка, яка небезпечна своїм швидким наростанням. У згуртованих групах, де є чітка ієрархія і лідер-керівник, такі прояви паніки набагато нижчі. Звертаємо увагу на поведінку лідера в таких ситуаціях, а саме його роль у зниженні панічних настроїв. Він повинен роздавати чіткі вказівки кожному члену групи, щоб не було часу усвідомлювати тяжкість ситуації. При тривалому виживанні, коли перспективи не ясні, людина часто втрачає віру в свій порятунок, впадає в депресію, стає пасивною, хоча й виконує необхідну роботу, але без ініціативи. При подальшому розвитку такого депресивного стану можливі прояви істерик і спроб самогубства. Або, навпаки, людина може перебувати в постійному психологічному напруженні, у неї проявляється надмірний страх за своє життя, страх перед тваринами і комахами, страх пиття води з водойм. Постійна психічна напруга швидко виснажує сили, призводить до зривів і помилок у поведінці. В цілому, страх різного ступеня є певним обмежувачем, що не дає організму піддатися загибелі. Також не варто всіма силами переборювати страх, наприклад, якщо один з членів групи панічно боїться висоти, лідер повинен прокласти інший маршрут, на якому відсутні вершини і хребти.

Розглянемо особливості наступного фактору виживання в екстремальних умовах життя – перевтомі. Вона проявляється у фізичному і моральному напруженні особистості. Для свого виживання людині необхідно добувати їжу, будувати укриття, заготовлювати дрова для багаття тощо. І все це відбувається без наявності спеціального інструменту, при постійній нестачі калорій в організмі. На розвиток перевтоми впливає постійне недосипання, страх, несприятливі погодні умови. У таких умовах кожен новий день буде важчим, ніж попередній. Наприклад, в перші години виживання температура – 15°C переноситься легше, ніж 0°C через кілька днів.

Перевтома знижує працездатність і реакцію на небезпеку, волю до виживання. Для запобігання перевтомі необхідно своєчасно відпочивати. Роботу треба виконувати частинами з перервами на відпочинок. У такій ситуації не можна працювати до повної перевтоми, необхідно пам'ятати, що у людини обмежений запас міцності, і його не можна розтрачувати в перші години, оскільки невідомо, скільки ще доведеться виживати. Таку важливу справу, як споруда укриттів, необхідно робити задовго до настання темряви, щоб не поспішати з останніх сил. Також необхідно піклуватися про комфорт нічного сну, оскільки тільки у сні людина максимально відновлює свої сили, і

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

якщо вона всю ніч підтримувати багаття, щоб не замерзнути, або не спати через незручне ложе, це тільки ще більше посилить перевтому. Лідер повинен організувати людей, уважно слідкуючи за станом тих людей, які захворіли, слабкі, мають вади, пов'язані зі статтю, віковим старінням організму. При цьому важлива з його боку емоційна підтримка, оптимізм, працездатність, сила волі тощо.

Самотність при індивідуальному виживанні сильно впливає на людину, не тільки через психологічну складову її особистості, а й через фізичну – людина все робить сама, немає можливості розділити з ким-небудь обов'язки. Наодинці сама з собою людина більш схильна до стресів і депресій. Для зниження такого негативного ефекту кожен хвилину краще займати себе якимось заняттям. Багато хто в такій ситуації розмовляє з предметами або з уявними співрозмовниками, і такий метод може допомогти у виживанні на самоті. При усвідомленні катастрофічності ситуації лідери, насамперед, думають про відповідальність за те, що відбувається і про необхідність збереження життя людей. Протиріччя у такій поведінці знаходить цілком логічне пояснення. Справа в тому, що як тільки людина починає думати про власну поразку, про власну небезпеку, у неї виникає хвиля негативних, потужних емоцій, що ведуть до різкого гальмування в регуляції багатьох психофізичних процесів. Звідси в одних постраждалих надмірна, безтямна рухова активність, а в інших нерухомість і ступор. Іншими словами, тільки «суперустановка» лідера на порятунок інших може забезпечувати визволення власної психіки від панічного страху і дати простір самоволодінню. Тому найбільш ефективним методом приборкати власну розгубленість і забезпечити самовиживання за рахунок чітких і рішучих дій може бути тільки психологічна установка лідера на порятунок інших. Переключивши свої емоції на постраждалих, вони «знімають» їх із себе: врятовуючи постраждалих, вони забезпечують адекватність і логічність власних дій, тим самим рятуючи і себе. Така психологічна установка має надзвичайну важливість для співробітників поліції, працівників служби порятунку, медичних працівників, психологів та інших людей, за родом служби і обов'язком покликаних у будь-яких умовах забезпечувати порядок та надавати допомогу постраждалим. Саме здатність абстрагуватися від власної катастрофи в екстремальній життєвій ситуації повинна бути цільною у лідерів. «Парадоксальність» такого психологічного ходу за результатами безцінна, тому що врятовуючи інших – рятуюєш себе.

Безумовно, психологічне загартування лідера перешкоджає розвиткові панічного настрою, страху, надає можливість позбутися страху самотності,

Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя

дозволяє сконцентрувати волю і знайти правильний вихід з безвихідного становища. Слід зазначити, що лідерство сприяє формуванню позитивного соціально-психологічного самопочуття, задоволення досягненнями результатів спільної роботи в боротьбі з екстремальними умовами життя.

Висновком нашого дослідження є те, що лідерські якості особистості такі, як: організованість, відповідальність, оптимізм, воля в подоланні перешкод, вміння керувати своїми емоціями, твердість духу, наполегливість, психологічна підтримка інших допомагають пережити екстремальні умови життя. Розвиток лідерських якостей є необхідним при підготовці співробітників поліції, працівників служби порятунку, медичних працівників, психологів та інших людей, за родом служби і обов'язком покликаних у будь-яких умовах забезпечувати порядок та надавати допомогу постраждалим.

Перспективою досліджень є визначення раціональних шляхів, способів і педагогічних технологій виявлення й наступної цільової професійної підготовки та особистісного розвитку потенційних лідерів серед студентів вищих технічних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания [монография] / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1984. – 200 с.
2. Назарапетян А. П. Психология массового стихийного поведения: курс лекций / А. П. Назарапетян. – М.: Академия, 2008. – 160 с.
3. Пономарьев О. С. Феномен лидерства у просторі соціальних цінностей / О. С. Пономарьев // Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал. – Х.: НТУ «ХПІ», 2015. – №3. – С. 93–102.
4. Фактори виживання в екстремальних природних умовах
http://beclan.org/emergency/faktori_vizhivannja_v_ekstremalnih_.htm.

УДК 159.93

Диса О. В., Баранова А. В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНОЙ ДЕПРИВАЦИИ

Показано, каким образом сенсорная депривация влияет на изменения в поведении и деятельности человека, а также рассмотрены факторы, которые влияют на депривационную стойкость.

Ключевые слова: сенсорная депривация, стимул, измененные состояния сознания, депривационная стойкость.

Постановка проблемы. Сенсорная депривация (*sensory deprivation*) – состояние, характеризующееся значительным снижением восприятия поступающей сенсорной информации [5]. Основными входными сенсорными каналами, по которым в организм человека поступает различная информация, являются органы чувств. При блокировании этих каналов